Pág 02

LIMA, VIERNES 24 DE ENERO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21276 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay



DELINCUENTE ES SINDICADO DE DIRIGIR MAFIA DE TARJETEROS DESDE LA CÁRCEL

ALLANAN CASTRO CASTRO POR "NEGRO VÍCTOR"

INPE REALIZÓ REQUISA EN PABELLÓN LUEGO QUE DEJARAN GRANADA DE GUERRA EN PUERTA DEL PENAL

FISCALÍA INICIÓ INVESTIGACIÓN PARA IDENTIFICAR QUIÉN PUSO EXPLOSIVO Y MENSAJE

HAMPÓN ESTARÍA IMPLICADO EN ATAQUE A BALAZOS A UN ADOLESCENTE EN ESTACIÓN LA CULTURA DEL TREN

IMPACTO pág. 3

HORÓSCOPO CHINO 2025

Sepa lo que le depara el "Año de la Serpiente" a cada uno de los 12 signos

OJOSHOW pág. 17

Cubrirá el evento musical donde cantante Renata Flores nos representará

SOFÍA FRANCO VUELVE A VIÑA DEL MAR

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Dina Boluarte miente al decir que Perú tiene "tranquilidad política, económica y social"?

SÍ 79% | NO 21%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que el ministro del Interior, Juan Santiváñez, está de más y ya debe ser removido del cargo?

X TWITTER

ALEJANDRO AGUINAGA
Congresista (FP)
X @A_Aguinaga

"Con Marita Barreto, Domingo Pérez y Rafael Vela ya en el radar. Ahora, la fiscal de la Nación, Delia Espinoza, se suma a ese selecto grupito: pasar de S/ 232 mil a casi S/ 600 mil en un año no es un acto de austeridad"

LA CRUDA REALIDAD

GUERRA DE MAFIAS EN PENALES

Las amenazas por causa de las extorsiones llegaron hasta los penales. Hace unos días dejaron una granada de guerra en la puerta del centro penitenciario Miguel Castro Castro, pero no fue para amenazar al director del penal, sino para amedrentar al "Negro Víctor", un ranqueado delincuente que cumple prisión preventiva en esta cárcel. El hampa amenazando al hampa. ¡El colmo de la delincuencia! La guerra entre mafias de extorsionadores ha llegado a este punto porque nuestras autoridades no hacen nada por frenar esta ola delincuencial. Mientras la presidenta Dina Boluarte se pasea por Suiza mencionando que en el Perú existe "tranquilidad política, económica y social", la realidad es otra. La mandataria cree que vivimos en el país de las maravillas, pero se olvida que a diario sicarios asesinan a personas por el cobo de cupos y las extorsiones. El problema de la inseguridad no se soluciona con penas más severas o estados de emergencia y operativos, sino con trabajo de inteligencia que permita desarticular estas organizaciones criminales.



PATRICIA JUÁREZ DICE "TENEMOS QUE CUMPLIR ACUERDO"

JUSTIFICAN BONO DE 20 MIL SOLES EN CONGRESO

Patricia Juárez, primera vicepresidenta del Congreso, aclaró que el bono de 20 mil soles otorgado a los trabajadores parlamentarios fue el resultado de un acuerdo alcanzado hace dos años entre los gremios sindicales y durante la gestión de Alejandro Soto como presidente del Congreso. "Esto no es más que el cumplimiento de un convenio colectivo que nosotros, lamentablemente, tenemos que cumplir", precisó la legisladora de Fuerza Popular.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

NO HAY CAMBIO A LA VISTA PESE A OLA CRIMINAL

Gobierno blinda a Juan Santiváñez

Si el estado de emergencia no da resultados, renuncio a mi cargo; dijo el ministro del Interior, Juan Santiváñez, cuando se declaró esta medida para 14 distritos de Lima y Callao en septiembre pasado. Sin embargo, la ola criminal sigue en aumento y él se mantiene firme en el cargo.

"No está previsto que se haga cambios (en el gabinete ministerial) y en todo caso, reitero que solo la presidenta de la República (Dina Boluarte) puede decidir sobre ello", respondió ayer el premier Gustavo Adrianzén sobre la continuidad de Santiváñez en el gobierno pese a los múltiples pedidos de renuncia.

El excongresista Juan Sheput, dijo que Santiváñez es incapaz para seguir en el cargo. "Dice que faltan pistolas, municiones, fusiles y chalecos para la Policía. Está en el cargo desde mayo del año pasado y ¿recién se da cuenta?, cuestionó.

ojo al dato

El gobierno pidió al Congreso que debata la iniciativa que tipifica el sicariato y las extorsiones como terrorismo urbano.

Por su parte, el alcalde provincial de Pataz, Aldo Carlos Mariños, no solo exige la renuncia de Santiváñez, sino lo ha desafiado a investigarlo por haber dicho que seguramente le incomodan los operativos. "Le entrego mi celular sin resetear para que investigue si realmente yo estaría involucrado con una banda criminal", respondió Mariños.



▪ Ministro inauguró Central 105 en Cajamarca.

CORRIDO. Santiváñez debía informar ayer en la Comisión de Fiscalización sobre la criminalidad en el país, como el atentado contra la Fiscalía en Trujillo, pero no acudió.

Quien asistió en su reemplazo fue el comandante general de la Policía Nacional, Víctor Zanabria, pero no fue recibido, y Santiváñez será citado para otra fecha.

FOTONOTICIA

JULIO VELARDE ESCUELEA A GOBERNANTES

"Muchas veces, los gobernantes no muestran suficiente empatía sobre la inflación", dijo el presidente del Banco Central de Reserva del Perú, Julio Velarde, en Davos, Suiza. Alertó que los mensajes insensibles erosionan la confianza ciudadana.



FOTO: OJO

Soto será citado otra vez por red de chicas

▪ Durante la gestión de Soto se contrató a Jorge Torres, investigado por este caso.

Pese a que el expresidente del Congreso, Alejandro Soto, ha descartado atender la invitación de la Comisión de Fiscalización para informar sobre la presunbta red de prostitución, dicho grupo de trabajo lo volverá a citar para la primera semana de febrero. Asílo adelantó ayer, Juan Burgos, titular de dicha comisión.

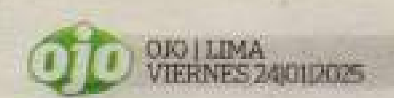
OJOS&OÍDOS

VE. La Comisión de Ética no pudo evaluar ayer el caso de José Jerí, legislador acusado por presunta violación sexual, por falta de quórum, ya que solo seis congresistas registraron asistencia, cuando se requerían siete.

FUERTE. "Lo que ha hecho la Fiscalía es una barbaridad jurídica", manifestó el abogado Aníbal Quiroga, al rechazar la denuncia presentada contra los congresistas José Williams, Roberto Chiabra y otros por dar una ley que supuestamente les favorece con doble sueldo.

REZAN. Y el juicio oral contra el exmandatario Ollanta Humala y su esposa Nadine Heredia podría finalizar en marzo con la emisión de la sentencia en primera instancia, estimó Wilfredo Pedraza, abogado de Humala.

QUEDA. El expresidente Pedro Castillo seguirá preso por el caso golpe de Estado del 7 de diciembre de 2022. La sala suprema presidida por el juez César San Martín rechazó su pedido para sacarlo de prisión a cambio de vigilancia con grillete electrónico.



REVISAN CELDAS Y HASTA TACHOS DE BASURA EN PABELLÓN DONDE ESTÁ RECLUIDO EL DELINCUENTE, A QUIEN MENCIONABAN EN NOTA EXTORSIVA

Allanan penal Castro Castro por "Negro Víctor"



▪ Reos del pabellón 11 son de máxima seguridad y allí se encuentra Víctor Criado.

▪ Agentes penitenciarios revisaron hasta tachos de basura y baños.

➚ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Una investigación preliminar inició la Fiscalía para hallar a los responsables de los delitos de "extorsión y coacción", en agravio del Estado, que el último miércoles dejaron una granada de guerra y una nota extorsiva en los exteriores del establecimiento penitenciario Miguel Castro Castro, en San Juan de Lurigancho.

A cargo del caso está la fiscal provincial Liliana Ríos, de la Primera Fiscalía Provincial Penal Corporativa de San Juan de Lurigancho – Zona Media (2.° Despacho) quien, como primera medida, dispuso que "se efectúe la inspección de los lugares aledaños al penal para recabar cámaras de videovigilancia e identificar nuevos testigos".

5394 PRESOS

alberga el penal Castro Castro, cuando tiene espacio solo para 1142 internos.

Además, solicitó recabar el informe técnico elaborado por personal de la Unidad de Desactivación de Explosivos (UDEX) de la Policía, así como la "pericia de revelado de huellas en el manuscrito hallado en el lugar de los hechos".

AMENAZA. Esta investigación fiscal se suma a medidas que han aplicado otras autoridades como el Instituto Nacional Penitenciario (INPE), que ejecutó una requisa extraordinaria en el pabellón 11, de máxima seguridad, de esta cárcel.

En dicha área están recluidos 538 presos, entre ellos Víctor Hugo Criado Zanely, "Negro Víctor", quien fue mencionado en la nota extorsiva y es acusado de liderar una mafia de cobro de cupos a los tarjeteros del Metro de Lima.

"Por culpa del asesino Víctor Criado, del pabellón 11, donde hay celulares, puede llamar, extorsionar y matar inocentes. Vamos a volar el penal si el Inpe o la Policía no hace nada", decía la nota.

En el operativo sorpresa, los agentes penitenciarios revisaron al detalle celdas, patios, servicios higiénicos, tachos de basura, pasadizos, entre otros ambientes comunes.

Criado Zanely, conocido como "Negro Víctor", lleva más de un año con prisión preventiva. Fue detenido apenas pisó suelo peruano, en marzo de 2024, al regresar de España, por ser presunto autor intelectual de un intento de asesinato en la estación La Cultura de la Línea 1 del Metro de Lima, en junio de 2022.

Ahora, se le señala como responsable del ataque a balazos de un adolescente de 17 años que trabajaba como "tarjetero", alquilando tarjetas del servicio del tren en la estación La Cultura.

ojo al dato

En la pesquisa, solo hallaron botellas plásticas conteniendo destilado de chicha y paquetes con tabaco.

AL GRANO



TRASLADAN A INTERNOS A OTRAS CÁRCELES

A diez días de la fuga del recluso Frank Duck Panta Villalta del penal ex Río Seco, en Piura, ayer otros cinco internos fueron "lanchados" a otros reclusorios. Ocurrió la tarde de ayer con un gran despliegue de agentes del Instituto Nacional Penitenciario (INPE).



DICTAN 36 MESES DE PRISIÓN A TRES "PARQUEROS"

Natividad Baca Bazán, Francisco Villalobos Ruiz y Cristhian Pedro Abad Páucar, de la organización criminal "Los Parqueros de Pataz", fueron enviados al penal El Milagro de Trujillo por 36 meses. Según las investigaciones, la banda habría amasado S/ 80 millones producto de la minería ilegal.



DOS FUERON DETENIDOS EN SAN JUAN DE LURIGANCHO

SICARIOS ATACAN EN VARIOS DISTRITOS DE LIMA

Sicarios de una mafia de extorsionadores volvieron a teñir de sangre las calles cuando acribillaron a un mototaxista en el paradero donde trabajaba, en Comas. Uno de los asesinos por encargo, que iba en una moto lineal, atacó a balazos a Luis Vega Olivera (49) cuando estaba en su vehículo menor, en el paradero Los Inkas. La víctima sobrevivió, pese a la ferocidad del atentado. Con heridas de bala en cuello, abdomen, brazo derecho y muslo izquierdo fue llevado al hospital de Collique.

En San Juan de Lurigancho, cayeron dos integrantes de la banda criminal "Los forajas del terror", que balearon a dos sujetos de un bando rival para mantener la supremacía en la venta de drogas, en Caja de Agua. José Daniel Lezam Alva (21) "Muelas", y Fabricio Jaren Echevarría Espinoza (19) "Chinacho", fueron detenidos cuando estaban en un mototaxi en el jirón Amazonas.



ACOSADOR INTERVENIDO. Efectivos de la Policía detuvieron la tarde del miércoles a un hombre acusado de haber mostrado sus partes íntimas a un menor de edad en un bus de la ruta C del Metropolitano. La víctima avisó a su padre, quien confrontó al sujeto.



▪ Consumo de pescado aumenta durante el verano.

SE OFRECEN A BUEN PRECIO

Rayan con venta de bonito y jurel en terminales

En esta temporada de verano, la venta de pescado se incrementa, y las especies más demandadas por los clientes son jurel, bonito, perico y caballa, según el vendedor Rosali Paredes, del Terminal Pesquero de Ventanilla. De estas, tanto el jurel como el bonito se venden a precios accesibles para las familias, desde los 2.50 soles por entero. Ante esta preferencia y para comprar pescado fresco, la Autoridad Nacional de Sanidad e Inocuidad en Pesca y Acuicultura (Sanipes), aconsejó tener en cuenta aspectos como el olor, la frescura y la piel del pescado.

Elegirán el mejor pisco sour de 2025



▪ Habrá dos categorías: para estudiantes y profesionales de negocios.

Del 30 de enero al 2 de febrero, la Plaza de Armas de Surco será escenario del XIX Festival del Pisco Sour, un evento donde habrá oferta gastronómica, bebidas, shows artísticos, y el esperado concurso del "Mejor Pisco Sour 2025".

DELINCUENTES EMPLEAN LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Clonan voces para estafar

↗ AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

En un preocupante giro delictivo, grupos de estafadores en el Perú están aprovechando la inteligencia artificial (IA) para perfeccionar sus métodos de fraude y extorsión.

Usando tecnología avanzada de clonación de voz, estos delincuentes crean falsificaciones tan realistas que engañan a sus víctimas y facilitan la ejecución de estafas millonarias.

MODALIDAD. Durante el 2024, se registraron 121 casos de suplantación de voz mediante IA, una cifra alarmante que evidencia el rápido crecimiento de este tipo de delitos en el país.

Los delincuentes obtienen grabaciones de audio cortas de la voz de sus víctimas, las cuales son extraídas de redes sociales como YouTube, Instagram y WhatsApp.

Posteriormente, estas grabaciones son procesadas en programas especializados que generan réplicas realistas de las voces originales, capaces de pronunciar frases programadas para engañar a familiares, amigos e incluso empresas.

▪ Grupos delictivos perfeccionan sus métodos para delinquir.

ojo al dato

En Lima, un empresario fue engañado por una falsa llamada con la voz de su hija, creada con IA, transfiriendo 10 mil soles antes de descubrir el fraude.

En 2025, los estafadores han llevado esta técnica un paso más allá, manipulando no solo las voces, sino también los rostros de figuras públicas. Usando la imagen de conductores de televisión y estrellas de cine, los criminales generan mensajes falsos para persuadir a los seguidores de estos personajes a realizar depósitos a cuentas bancarias fraudulentas.

En lo que va de este año, se han denunciado 35 casos de este tipo en el país, con montos que ascienden a los 96 mil soles.

Expertos en ciberseguridad y las autoridades recomiendan a los ciudadanos verificar cualquier solicitud sospechosa de dinero, establecer códigos de seguridad con sus familiares y mantener configuraciones de privacidad estrictas en sus redes sociales.

PREOCUPAN PROBLEMAS ECONÓMICOS, SALUD O TRABAJO

PERÚ TIENE LA POBLACIÓN CON MÁS ESTRÉS EN LATINOAMÉRICA

El 30 % de la población de Lima y Callao, es decir, tres de cada diez personas, tiene un alto nivel de tensión o estrés, causado –principalmente- por problemas económicos, de salud, trabajo. Así lo refiere un reporte del Ministerio de Salud, de acuerdo a las consultas hechas en sus nosocomios en el 2024.

Así también, dos de cada diez personas sufren de estrés debido a la contaminación ambiental, los ruidos excesivos, malos olores y falta de ventilación y de espacio de vivienda (hacinamiento).

En las atenciones hechas, el 50 % de las mujeres encuestadas expresó tener estrés vinculado con sentimientos anímicos negativos.

AL GRANO



RECOMIENDAN NO USAR CÁSCARA DE PIÑA EN COMIDAS

Tras un análisis hecho a la cáscara de piña, el experto en defensa del consumidor, Jaime Delgado, alertó que contiene altos índices de agroquímicos, dañinos para la salud, por lo que aconsejó evitar su uso en el agua, la chicha morada, etc.



REGISTRAN MATRIMONIOS EN LÍNEA EN NOTARÍAS

Un sistema, que permite el registro en línea, de las actas de los matrimonios civiles realizados en las notarías, puso en marcha el Reniec en Tacna e Ica. También actualiza el estado civil de los recién casados en tiempo real.



SALVAN A MAMÁ Y BEBÉ TRAS SUFRIR LESIÓN HEPÁTICA

Un equipo de médicos del Hospital Sabogal, de Essalud, salvó la vida de Sonia Damián y su bebé, luego que sufriera durante el embarazo una ruptura hepática, lesión grave en el hígado provocada por preeclampsia.



CUSCO

▪ Escultura se encuentra en la localidad de Aguas Calientes.

DEVELAN ESTATUA DE QUERIDO PERSONAJE

Osito Paddington en Machu Picchu

↗ GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Como una tierna estatua se quedó inmortalizado el oso Paddington, personaje ficticio creado en Reino Unido y cuyas raíces son peruanas, en la localidad de Aguas Calientes, donde está el santuario histórico de Machu Picchu.

La escultura, donada por la embajada de Reino Unido, se encuentra ubicada en la Alameda Los Artesanos, en el distrito de Machupicchu, en la región Cusco, y ahora es un atractivo turístico.

El entrañable personaje ha sido colocado en una banca para que turistas nacionales y extranjeros puedan fotografiarse junto a él, y su imagen simula estar comiendo un sándwich de mermelada, su alimento favorito.

ojo al dato

Esta estatua se suma a las 23 que se encuentran ciudades de Gran Bretaña. Hay una en la estación Paddington de Londres.

INAUGURACIÓN. El embajador británico Gavin Cook, junto a autoridades del distrito, develaron ayer la estatua, en el marco del estreno de la película que lleva al personaje a recorrer el Perú.

En esta tercera entrega, hay escenas que ocurren en lugares icónicos de Lima y Cusco. En esta última región, destacaron el santuario Machu Picchu y la montaña Huayna Picchu.

"Estamos celebrando la oportunidad de atraer más turistas a este maravilloso lugar (...) La historia de Paddington es la historia de dos países unidos", remarcó Cook en su discurso.

PISTOLEROS SE SALVAN DE SER LINCHADOS

PIURA. Eduardo O.B. (32), "Trujillano", y Harly del Jesús V.CH. (22), "Muelas", de la banda "Los elegantes del camino", fueron atrapados y golpeados por vecinos tras disparar contra la empresa Jvaleon Ingenieros, que realiza obras en la zona La Primavera. También quemaron la moto de los sujetos.



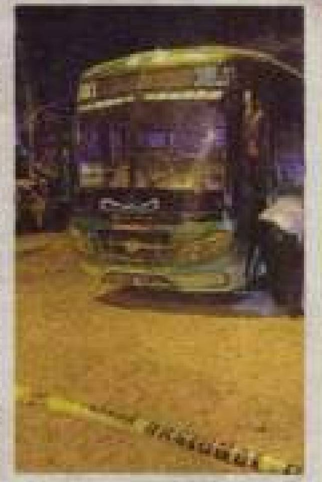


CAE "REY" DE LAS EXTORSIONES. Un peligroso sujeto que se convirtió en el terror de los colectiveros de San Juan de Lurigancho, a quienes cobraba cupo hasta por Yape, fue capturado por detectives de Inteligencia y la Brigada Contra la Criminalidad. Rey Yarcoff Baluarte (27) cayó en la calle Los Olmos cuando manejaba una moto. Se le encontró una granada de guerra y una nota extorsiva dirigida a una de sus víctimas.

ATENTADO FUE POR COBRO DE CUPOS

Chofer y niña heridos en ataque a bus

Dos pistoleros, de una mafia de extorsionadores, atacaron a balazos un bus de transporte público, en San Juan de Miraflores. En el atentado, el chofer y una niña que viajaba con su mamá resultaron heridos. Juan Silverio Sermeño Huamaní (51) es el conductor herido. La niña recibió un impacto de bala en la pierna izquierda, estaba en el asiento detrás del chofer y acompañada de su mamá iba a su casa. El ataque fue perpetrado cuando el bus de la empresa Etcimosa, que cubre la ruta San Juan de Miraflores – Chorrillos, se encontraba frente al mercado de Pamplona Alta.



▪ Nuevo atentado a balazos en San Juan de Miraflores.

COBRABA ENTRE 7 MIL Y 10 MIL SOLES POR "TRABAJO"

Agarran a sicario del "Monstruo"

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Cobraba entre 7 mil y 10 mil soles para acabar con la vida de sus víctimas, pero ya está en manos de las autoridades. Luego de un año de intensa búsqueda, Luiggi Andrés Chuquichaico Muñoz (34), "Luggi", hombre de confianza de Erick Moreno Hernández, "Monstruo", cayó en la zona de Caquetá, distrito del Rímac.

Pese a que intentó fugar y opuso resistencia, agentes antisecuestros y de Inteligencia lo rodearon y arrojaron al piso.

"'Luiggi' usaba cinco casas para esconderse. Para ubicarlo, se hizo el rastreo de los lugares que frecuentaba y a los familiares", informó el coronel PNP Franco Moreno Panta, jefe de la División Antisecuestros.

Según la Policía, "Luiggi" fue contratado por "Monstruo" para matar a un detective y a diez integrantes de bandas rivales.

Tenía orden de captura para cumplir 18 meses de prisión preventiva por el asesinato del suboficial Luis Carrasco Ramos, ocurrido el 17 de febrero del 2024, en Comas, y la Fiscalía ha solicitado 31 años de cárcel por homicidio calificado.



▪ Luigi Chuquichaico es hombre de confianza del "Monstruo".

ojo al dato

"Luiggi" también tendría participación en el homicidio de seis venezolanos y cuatro peruanos por encargo de "Monstruo".



▪ Opuso resistencia

HECHO. Según la investigación, "Monstruo" contactó a "Luiggi" para que este contrate a los sicarios que mataron al policía Luis Carrasco.

Así, "Luiggi" contrató y pagó a Luis Camacho Condori, José Jeancarlos Herrera Guerrero, Oswaldo Salguero Martínez, Geraldine Daniela del Carmen Torres Ríos (23), Richard Armando Zúñiga Zamora (36) y Luis Figo Camacho Condori (23).

MOTOCARGA CHOCÓ

RECICLADOR Y SU HIJO FALLECEN

Un reciclador y su hijo de diez años murieron la madrugada de ayer cuando la motocarga en la que se desplazaban se despistó y chocó contra la vereda, en el kilómetro 7 de la vía Pasamayito, en San Antonio de Jicamarca. Gilberto Nazario Morales Samaniego (44) murió en el acto y su vástago en el trayecto al Hospital del Niño. Hermelinda Rivera Pizarro (53), quien también iba en el vehículo menor, sobrevivió al fatal accidente.

GUÍA SALUD

ESTE CICLO ESTARÁ LLENO DE CAMBIOS, APRENDIZAJE Y UNA PROFUNDA REFLEXIÓN

Horóscopo Chino 2025: bienvenido al "Año de la Serpiente"

996288415
Amatista2318
Amatista Videos
amatistaperu.com

El 2025 trae consigo la poderosa energía de la Serpiente de Madera, que comenzará el 29 de enero y se extenderá hasta el 16 de febrero de 2026. Este ciclo estará lleno de transformación, sabiduría y profunda introspección, con una fuerte conexión con Tauro, signo de tierra. ¿Qué impacto tendrá en los 12 signos del zodiaco chino? La esoterista Amatista lo revela a continuación.



ojo

Rata

1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020

En el 2025 será un año de proyectos y viajes exitosos para la Rata. La energía de la "Serpiente de Madera" favorecerá su crecimiento profesional, pero deben cuidar su salud emocional. El amor será fundamental, con muchos llegando al altar o a la convivencia.

Búfalo

1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021

Este será un año económicamente estable para el Búfalo, con logros consolidados en negocios. Marzo será clave para firmar acuerdos. En salud, deberá cuidar el corazón y combatir el colesterol. El amor estará marcado por la posesividad.

Tigre

1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022

Los Tigres enfrentarán desafíos legales y familiares, especialmente por herencias. La salud se verá afectada por el estrés. En el amor, la paciencia será clave para evitar conflictos con su pareja y mantener la armonía.



Conejo

1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023

Gozarán de un año favorable en sus relaciones personales y laborales. Podrán avanzar profesionalmente y completar estudios importantes. En el amor, los conejos deben evitar dejarse dominar y mantener su independencia.

Dragón

1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012, 2024

Este año, los Dragones deben dejar atrás el pasado y centrarse en nuevos proyectos a partir de febrero. Es importante que cuiden su salud, especialmente la tiroides y el peso. Sentimentalmente, disfrutarán de una unión profunda con sus parejas.

Serpiente

1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013, 2025

El Año de la Serpiente será transformador para los nativos de este signo. Se presentarán oportunidades para viajar y estudiar. Para cuidar su salud deberán practicar más deporte. En el amor, procuren evitar presionar demasiado a su pareja para no dañarla.

Caballo

1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014, 2026

Los Caballos deberán frenar su ritmo este año para cuidar su salud, ya que algunas enfermedades crónicas pueden afectarles. En lo laboral, renacerán tras un periodo difícil. En el plano amoroso eviten tentaciones que pongan en riesgo su relación.



Cabra

1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015, 2027

La Cabra enfrentará desafíos emocionales, buscando un equilibrio personal. Podría haber cambios importantes, como mudarse al extranjero o emprender un nuevo camino profesional. En el amor, evitar ser fría o tosca con su pareja.



Mono

1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016, 2028

Algunos cambios obligarán a los Monos a adaptarse a un ritmo más lento. Deberán centrarse en sus proyectos y aceptar la madurez en sus relaciones. Cuidado con los triángulos amorosos que puedan surgir durante el año.

Gallo

1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017, 2029

Este año, los Gallos deben ser prudentes con sus finanzas y préstamos, ya que los negocios irán bien. Es fundamental encontrar equilibrio entre el trabajo y el bienestar personal. En sus relaciones, la empatía y humildad serán clave para fortalecer vínculos.

Perro

1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018, 2030

Este 2025 trae oportunidades para los Perros, como iniciar nuevos estudios. En el amor, las intromisiones familiares pueden generar conflictos. La comunicación será clave. En temas de salud deben cuidarse de la gastritis y los problemas renales.



Cerdo

1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019, 2031

Los Cerdos tendrán un año favorable para alcanzar metas personales y obtener grandes ganancias, especialmente en mayo. En el amor, no deben ser tan desinteresados. Cambiar de look podría revivir la pasión. Para los solteros, se esperan aventuras cortas.





DIOSDADO CABELLO ES SINDICADO

Chavistas mataron a militar asilado

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

CHILE

El Gobierno de Chile recurrirá a la Corte Penal Internacional (CPI) si se confirma la participación del número dos del chavismo, Diosdado Cabello, con el asesinato hace casi un año del exmilitar venezolano asilado en Chile, Ronald Ojeda, aseguró ayer la ministra de Interior, Carolina Tohá.

Horas antes, el fiscal nacional de Chile, Ángel Valencia, acusó a la dictadura de Maduro de haber contratado al "Tren de Aragua" para asesinar al teniente Ojeda, opositor al gobierno chavista.

De acuerdo al fiscal, la organización criminal planeó el ataque con una "preparación que antes no se vio", en entrevista con Radio ADN. "Sigo sosteniendo que es un delito político por el perfil que tiene la víctima y, por lo tanto, no hay otra forma de clasificarlo", aseguró.

Según la hipótesis fiscal, basada en la declaración de un testigo, la orden y el pago vinieron de Diosado Cabello, actual ministro del Interior venezolano y considerado el número dos de la dictadura chavista.

DEMANDA. "Una de las cosas que tenemos claro es que recurriremos al Tribunal Penal Internacional", también conocido como Corte Penal Internacional y con sede en La Haya (Países Bajos), añadió la ministra Tohá.

ojo al dato

Las fuerzas militares venezolanas realizaron ayer ensayos ante cualquier incursión para sacar del gobierno a Nicolás Maduro.



PAKISTÁN

LEÓN DEJA GRAVE A TIKTOKERO

ISLAMABAD. Muhammad Azeem, de 20 años, resultó gravemente herido tras ser atacado por un león en Pakistán. Había entrado a la jaula para grabar, supuestamente, un video para TikTok, sin permiso del dueño de la granja ubicada en la provincia de Punjab (Lahore). El objetivo del joven era conseguir imágenes junto a un león para publicar en sus redes sociales. El dueño de la granja lo rescató y llevó al hospital.



PALESTINA

COMANDANTE DE HAMÁS DADO POR MUERTO ESTÁ VIVO

GAZA. Medios palestinos difundieron imágenes de Hussein Fiad, comandante de Hamás, que el ejército de Israel había dado por muerto desde el pasado mes de mayo, cuando anunció en las redes sociales que había sido eliminado. Sin embargo, tras el alto el fuego, este comandante de la milicia islamista, responsable del batallón Beit Hanoun ha reaparecido con vida y asegura que Hamás "ha vencido" a su enemigo.



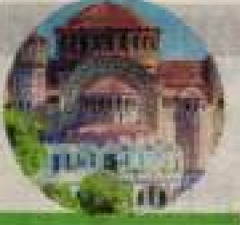
ESTADOS UNIDOS

JUEZ BLOQUEA ORDEN DE TRUMP SOBRE MIGRANTES



SEATTLE. El juez federal en Seattle, John C. Coughenour, bloqueó de manera temporal la orden del presidente Donald Trump destinada a restringir la ciudadanía por derecho de nacimiento, dando inicio a una contienda legal larga y compleja. El magistrado, nombrado durante el gobierno de Ronald Reagan, escuchó 25 minutos de alegatos antes de resolver el pedido. Su decisión impide la aplicación de la polémica medida durante 14 días, mientras se evalúa una suspensión más prolongada.

RELIQUIA EN BASURA. Una estatua de mármol de más de 2 mil años de antigüedad, que representa a una mujer, ha sido encontrada dentro de una bolsa de basura en la ciudad de Salónica. La obra pertenece a la era helenística (320 y el 30 a.C.), en la que las conquistas de Alejandro Magno ayudaron al florecimiento del arte y la cultura griega.



CHILE



SE PELEAN POR PRESIDENTE MUERTO

➡ Pólemica causó en Chile la idea de la oposición de instalar un monumento en honor al fallecido expresidente Sebastián Piñera en el frontis del palacio presidencial La Moneda. "Me parece repudiable", dijo Fabiola Campillai, quien en 2019 fue herida con una bomba lacrimógena. El proyecto se debate en el Senado.

PAÍSES BAJOS



PIDEN CÁRCEL PARA LÍDERES TALIBANES

➡ El fiscal de la Corte Penal Internacional (CPI), Karim Khan, solicitó ayer la captura del líder supremo de los talibanes, Haibatullah Akhundzada, y del presidente de la Corte Suprema, Abdul Hakim Haqqani, por persecución por motivos de género a niñas y mujeres en Afganistán.

FOTOLOCA

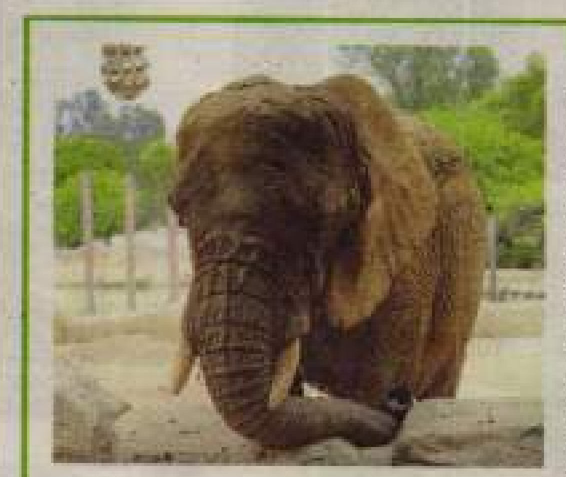


CHINA

ROBOTS SEXUALES SERÁN COMO LOS HUMANOS

➡ La compañía china Starpery Technology está a punto de crear una nueva generación de robots sexuales impulsados por inteligencia artificial. Está desarrollando su propio modelo de lenguaje para crear compañeros robóticos capaces de mantener conversaciones significativas y responder tanto vocal como físicamente a las interacciones humanas. Según indicó Evan Lee, CEO de Starpery, los primeros prototipos estarán disponibles en agosto de este año.

ESTADOS UNIDOS



JUECES NIEGAN LIBERTAD A CINCO ELEFANTES

➡ Jueces de Colorado rechazaron liberar a cinco elefantes africanos del Zoológico Cheyenne Mountain porque no tienen el estatus legal de personas. En un fallo unánime, confirmaron que el hábeas corpus no puede aplicarse a animales no humanos. Los elefantes Missy, Kimba, Lucky, LouLou y Jambo continuarán en el zoológico pese a que sufren trauma, daño cerebral y estrés crónico por su confinamiento, como señalaba el pedido.

VATICANO

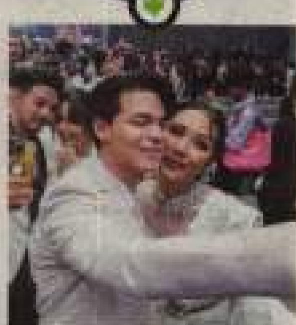


INTELIGENCIA ARTIFICIAL PREOCUPA AL PAPA

➡ El Papa Francisco alertó de que la inteligencia artificial (IA) debe ponerse al servicio de "un desarrollo más saludable, más humano" y nunca debe "violar" la "dignidad humana".

ASÍ FUE

TAILANDIA



SE CASAN EN MANCHA GRACIAS A LEY

➡ Cientos de parejas del mismo sexo se casaron ayer en Tailandia, el primer país del sudeste asiático que reconoce el matrimonio igualitario. La ley supone una victoria para la comunidad LGBTQ+, que llevaba más de una década luchando por los derechos matrimoniales al igual que las parejas heterosexuales. "Es el día más feliz de mi vida", declaró a CNN Pisit Sirihiranchai, que se casó con Chanathip Sirihiranchai.

¿SABÍAS QUE...

UN DÍA COMO HOY, EN EL AÑO 41, ASESINARON A CALÍGULA?

EL EMPERADOR ROMANO CALÍGULA, DE 29 AÑOS, CONOCIDO POR SU EXCENTRICIDAD Y CRUEL DESPOTISMO, ES ASESINADO POR SUS GUARDIAS PRETORIANOS.

ojo con la salud 25

con el doctor Pérez-Albela

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677



Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

CONSEJOS PRÁCTICOS



- **Regla 20-20-20.** Cada 20 minutos de pantalla, descansa 20 segundos mirando a 6 metros de distancia.
- **Ajuste de brillo y temperatura.** Configura el brillo y activa el modo nocturno para reducir la luz azul.
- **Parpadeo frecuente.** Parpadea conscientemente para evitar la sequedad ocular.
- **Lágrimas artificiales.** Alivian la irritación ocular por uso prolongado de pantallas.

SABÍAS QUE...

La luz azul forma parte del espectro de luz visible, con una longitud de onda corta (entre 400 y 500 nanómetros), lo que la hace más energética. Puede atravesar la córnea y el cristalino, llegando directamente a la retina. Esta característica tiene implicaciones tanto positivas como negativas para la salud ocular.

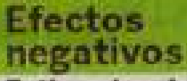


IMPACTO DE LA LUZ AZUL

Efectos positivos

Regula el ciclo de sueño-vigilia. Estimula serotonina y ayuda a mantenernos despiertos.

Mejora el estado de ánimo. La exposición controlada, como la solar, beneficia el bienestar emocional.



Efectos negativos

Fatiga visual digital. Uso prolongado de pantallas provoca sequedad, irritación y dolores de cabeza.

Riesgo de daño retinal. La luz azul puede contribuir a la degeneración macular.

Alteraciones del sueño. Afecta la melatonina, dificultando el descanso.

Fuentes de luz azul artificial y protección ocular

Dispositivos electrónicos. Smartphones, laptops, tabletas y televisores.

Iluminación LED. Lámparas y bombillas de bajo consumo.

Pantallas publicitarias. En áreas urbanas y centros comerciales.



CUIDADOS ESPECIALES

Uso de gafas con filtro de luz azul.

Los lentes con recubrimiento especial bloquean la luz azul, reduciendo la fatiga visual y protegiendo la retina. Disponibles con o sin graduación, son ideales para quienes pasan mucho tiempo frente a pantallas.

EL U...
CAUSA...

SA...
PRO...
DE...
AZU...

La luz azul es u... del espectro vis... fuentes natural... dispositivos ele... como smartpho... computadoras ... bien desempeña... nuestro bienest... circadiano y ma... durante el día, ... sin control pued... salud ocular.

1 BONDADES DE LOS PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS 10 ENE
2 EJERCICIOS EN CASA: MANTENERSE ACTIVO SIN SALIR 13 ENE
3 EL SOL Y LA VITAMINA D: REFUERZA TU SISTEMA INMUNE 17 ENE
4 POSTURA CORRE... HÁBITOS SIMPL... PARA UNA MEJ... SALUD 20 ENE

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

SO CONTINUO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS PUEDE
R SEQUEDAD OCULAR, IRRITACIÓN Y DOLORES DE CABEZA

LUD OCULAR: OTEGE TUS OJOS LA PANTALLA UL

LÁMINA 5

na parte fundamental
ible, presente tanto en
os como el sol, como en
ctrónicos modernos
nes, tabletas,
televisores LED. Si
a un papel crucial en
ar al regular el ciclo
ntenernos alertas
u exposición excesiva y
e ser perjudicial para la

5	6	7	8	9	10
SALUD OCULAR: PROTEGE TUS OJOS DE LA PANTALLA AZUL	ALIMENTOS FUNCIONALES: NUTRICIÓN CON PODER MEDICINAL	DIETA MEDITERRÁNEA: CLAVE PARA UNA LONGEVIDAD SANA	DOLOR DE ESPALDA: EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS PARA ALIVIARLO	CONSEJOS PARA FORTALECER Y CUIDAR TU SALUD MENTAL	ALIMENTOS Y EJERCICIOS PARA UNA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA SANA
24 ENE	27 ENE	31 ENE	3 FEB	7 FEB	10 FEB

NUTRIENTES ESENCIALES



- **Luteína y zeaxantina.** Presentes en espinacas, col rizada y maíz, protegen la retina de la luz azul.
- **Ácidos grasos omega-3.** Encontrados en chía, nueces y linaza, previenen la sequedad ocular.
- **Vitamina A.** Clave para la retina, se halla en zanahorias, camote y pimientos rojos.
- **Vitaminas C y E.** Protegen los ojos contra el daño oxidativo.



LIMITAR LA EXPOSICIÓN NOCTURNA

Evitar el uso de dispositivos electrónicos, al menos, dos horas antes de dormir es fundamental para prevenir alteraciones en el ciclo del sueño y mejorar la calidad del descanso.

¿QUIÉNES SON MÁS VULNERABLES?



- **Niños y adolescentes.** Sus ojos tienen una menor capacidad para filtrar la luz azul, lo que aumenta el riesgo de daño retinal.
- **Trabajadores digitales.** Aquellos que pasan más de 8 horas diarias frente a pantallas están más expuestos a los efectos nocivos.
- **Adultos mayores.** Son más propensos a la degeneración macular, lo que hace que sean más susceptibles a los daños provocados por la luz azul.

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

SEXUALIDAD Y PAREJAS



¿QUÉ ES EL ENIGMÁTICO "CUARTO BLANCO DE LOS HOMBRES"?

El "cuarto blanco de los hombres", según la psiquiatra Marián Rojas, es un espacio emocional donde se refugian para desconectarse sin compartir sus pensamientos.

CONTAR CON UNA RED DE APOYO Y UN PROPÓSITO CLARO FACILITA LA SITUACIÓN

Divorcio gris: separación a los 50



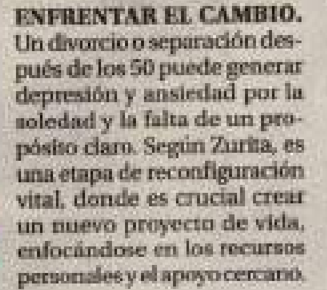
MASSIEL CARDOZA
massiel.cardoza@prensmart.pe

Después de décadas juntos, muchas parejas se dan cuenta de que su relación ya no funciona. Con los hijos ya independizados y la rutina tomando el control, los momentos de intimidad se vuelven escasos, lo que conduce a la separación. Este proceso, conocido como "divorcio gris", afecta a parejas mayores de 50 años y está marcado por la incertidumbre y el miedo al futuro. El director del Centro de Coaching y Psicoterapia del Perú, Martín Zurita, ofrece claves para afrontar esta transición y encontrar un nuevo propósito en la vida.



Los baby boomers se casaron más jóvenes y eso aumenta el riesgo de divorcio, según estudios.

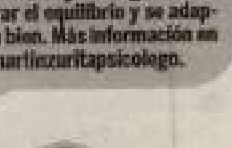
ENFRENTAR EL CAMBIO. Un divorcio o separación después de los 50 puede generar depresión y ansiedad por la soledad y la falta de un propósito claro. Según Zurita, es una etapa de reconfiguración vital, donde es crucial crear un nuevo proyecto de vida, enfocándose en los recursos personales y el apoyo cercano.



RED DE APOYO. Es esencial para salir de la dependencia emocional y económica tras la ruptura. Esta red proporciona contención y ayuda a las personas a desarrollar nuevos recursos para afrontar el futuro con esperanza y reestructurar su vida.

TERAPIA PSICOLÓGICA. La activación conductual es clave para prevenir la depresión y mejorar el bienestar. Esta técnica busca que las personas se muevan físicamente y mentalmente, evitando pensamientos negativos que agraven la situación.

REPLANTEAMIENTO DE VIDA. En esta etapa, se debe evaluar lo que se dejó de hacer y buscar nuevos desafíos que brinden sentido y felicidad. Tener metas claras permite a las personas enfrentar la adversidad.



ojo al dato

De acuerdo con Zurita, después de varios meses, estos adultos mayores logran recuperar el equilibrio y se adaptan bien. Más información en @martinzuritapsicologo.



1 DUELO. La negación es la primera etapa, seguida de la ira, ansiedad y depresión. Superar esta fase requiere aceptar la responsabilidad compartida en la relación.



2 MADUREZ. Ayuda a evaluar las relaciones con claridad y facilita decisiones conscientes. La separación no siempre es definitiva, pero los valores como la lealtad son importantes.



3 HIJOS. Es clave protegerse emocionalmente para evitar el autoengaño de mantener una relación falsa bajo el pretexto de cuidar el bienestar de los hijos.

LA TERCERA LLEGA CON SABIDURÍA

La teoría de las tres relaciones amorosas

De acuerdo con diversos estudios, la teoría de los tres amores plantea que en la vida una persona experimenta tres tipos de relaciones. La primera es idealizada, llena de pasión juvenil; la segunda, más madura, se basa en la estabilidad y el compañerismo; y la tercera, que llega con el tiempo, es la más profunda, sabia y serena. Estos amores juegan un papel clave en el crecimiento emocional y personal, y su naturaleza varía según la etapa de la vida y las experiencias vividas.

EGOÍSMO

Conductas que destruyen el vínculo

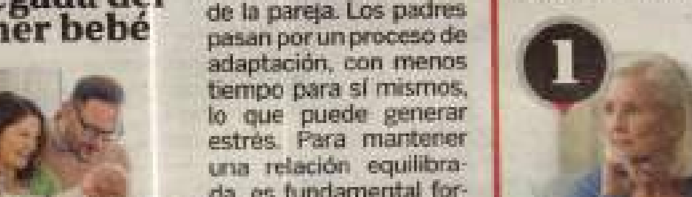


El desinterés emocional, la falta de comunicación, la infidelidad, el egoísmo y el abuso de poder son actitudes destructivas en cualquier relación. Estas conductas minan la confianza, el respeto y la conexión emocional, que son claves para una relación sana. Reconocerlas es crucial para salvar cualquier vínculo.



ADAPTACIÓN

Cómo influye la llegada del primer bebé





El nacimiento del primer bebé transforma por completo la dinámica de la pareja. Los padres pasan por un proceso de adaptación, con menos tiempo para sí mismos, lo que puede generar estrés. Para mantener una relación equilibrada, es fundamental fortalecer la comunicación, apoyarse mutuamente y reorganizar los roles.

BICAMPEONES ENFRENTAN AL SELECCIONADO DE PANAMÁ

LA U ANTE SU GENTE EN LA "NOCHE CREMA"

FERRARI DESCARTÓ MOLESTIA CON RUIDÍAZ

El hincha de Universitario tiene hoy (8:30 p.m./ Gol Perú) en el Estadio Monumental una cita imperdible. El bicampeón peruano se presenta ante su público en la "Noche Crema" enfrentando a la selección de Panamá. La fiesta del más ganador del país está asegurada y se espera un lleno de bandera en el coloso de Ate.

En la previa del choque ante los centroamericanos, los cremas presentaron a sus cinco incorporaciones para afrontar la temporada 2025 y disputar la Libertadores. Miguel Vargas, César Inga, Paolo Reyna, Jairo Vélez y Diego Churín son los refuerzos con los que Fabián Bustos espera optar por el tricampeonato y por fin superar la fase de grupos de la copa. A los merengues les queda un cupo de extranjero que sería para un jugador que se mueva por la banda izquierda y llegaría en los próximos días.

Jean Ferrari, que le dio la bienvenida a los "nuevos" tocó todos los temas de actualidad de la "U". El administrador descartó sentirse incómodo por las últimas declaraciones de la "Pulga" Ruidíaz. "¿Cómo me va a molestar lo que diga?... A Raúl lo conozco desde chico, ha sido figura acá, ha sido campeón. Acá en la 'U' todos lo queremos, ¡Todos! Por supuesto que hay un tema de responsabilidad. El club hoy está como está justamente por ese orden y esa responsabilidad con la que estamos trabajando", señaló Ferrari.

El directivo habló también de los objetivos para este año. "Estamos enfocados en ser campeones y pasar a la siguiente fase de la Copa Libertadores. En la parte administrativa, seguir manejando el flujo de manera ordenada. Tenemos una cantidad de preocupaciones, no estamos para generar ningún tipo de polémica o novela", expresó.

Finalmente, el administrador se refirió a la adquisición del pase de Yuriel Celi que fue prestado a Garcilaso. "El concepto que manejamos es comprar barato y vender caro. A eso apuntamos, a tener activos que nos ayuden a ser productivos en el futuro", finalizó.

El once que presentaría Universitario en su primer partido en casa sería el siguiente: Britos; Corzo, Riveros, Di Benedetto; Polo, Pérez Guedes, Calcaterra, Concha, Reyna; Flores y Valera.

FIRMADOS

“Cuando vi por primera vez a Lamine Yamal alluciné, no tiene límites”

JOSÉ LUIS GAYÀ
Jugador del Valencia

“Yo no sabía que el técnico que maneja bien al grupo es el técnico que sale y se emborracha con los jugadores”

JORGE LUIS PINTO
Entrenador colombiano

“Mi objetivo es volver a ser campeón. En la Copa queremos ser competitivos y llegar lo más lejos posible”

MARTÍN PÉREZ GUEDES
Jugador de Universitario

“Comienzo sueño con ir a la selección. La verdad es que le encontraría, creo es un reto personal”

RAFAEL GUARDERAS
Jugador de Atlético Grau

PERÚ PERDIÓ 2-1 CON PARAGUAY

“Chemitos” debutaron con derrota



▪ Maxloren Castro fue uno de los referentes en el debut de la Bicolor.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Estamos verdes. La selección Sub-20 debutó perdiendo 2-1 ante Paraguay en el Sudamericano de Venezuela. El cuadro de José "Chemo" del Solar lo intentó de todas las maneras, pero se encontró con un cuadro guaraní más hecho y con jugadores que hicieron pesar su experiencia en la máxima categoría.

El inicio fue alentador para la Blanquirroja, a los 20' Juan Pablo Goicochea aprovechó un mal despeje de la zaga paraguaya y de remate cruzado abrió la lata para Perú. La alegría duró poco porque sobre los 26' Julinho Astudillo cometió mano y el árbitro cobró penal a pesar de que inicialmente pitó tiro libre. Luca Kmet ejecutó el tiro desde los doce pasos y puso el 1-1.

Este gol motivó a los paraguayos que empezaron a controlar el encuentro y la Bicolor apeló a las contras con Goicochea y Maxloren Castro. En la segunda mitad los guaraníes se asentaron en el campo y empezaron a mandar producto de su recorrido. Ian Wisdom se cansó y eso lo sintió el cuadro de Del Solar. A los 71', de cabeza, David Fernández hizo el 2-1 definitivo.

Ahora, toca reivindicarse mañana ante Venezuela.

ojo al dato

El portero José Carvallo jugará por la San Martín en la Liga 2.



REEMPLAZARÁ A ENRIQUE

NORIEGA JUEGA DE TODO

El "comodín" blanquiazul. En eso se ha convertido Erick Noriega para Néstor Gorosito. El defensa central, que estaba jugando como volante "ancla" ante la ausencia de Gaibor, volverá a cambiar de posición ante la lesión de Guillermo Enrique. El ex jugador de Comerciantes Unidos ocupará la plaza del lateral derecho argentino que se perderá los dos primeros partidos por la Copa Libertadores ante Nacional de Paraguay.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN



por: el calidoso

LA "U" SE PRESENTA ANTE SU GENTE, AUNQUE UNA VEZ MÁS NO SE REFORZÓ BIEN PARA LA LIBERTADORES

Hola, holas, holaaa, holaaaaaa mi gentita, vengo más embalado que los hinchas de Universitario esperando la presentación de su equipo en el Estadio Monumental. Hay expectativa por ver al bicampeón, pero más por lo que significa el cuadro para sus hinchas que por los refuerzos que llegaron. Salvo Paolo Reyna, César Inga, Miguel Vargas, Diego Churín y Jairo Vélez están llamados a ser suplentes. No hay un nombre que ilusione, aunque se sabe que la fortaleza de los merengues es el bloque por encima de las individualidades. **¡CHEEEEESSSSSS!**



En Alianza se tomaron en serio devolverle la identidad al club y decidieron apostar por gente de la casa para trabajar en menores. Waldir Sáenz, Rinaldo Cruzado y Henry Quintero son los elegidos por Wilmar Valencia para que las nuevas generaciones conozcan el ADN blanquiazul. Estos exjugadores sumados a Jaime Duarte, que lleva varios años en Matute promoviendo jóvenes, serán los encargados de formar a las nuevas figuras aliancistas. **¡OJITO, OJITO!**

La firme es que estamos lejos de los mejores equipos de Sudamérica. Ecuador, que por algo está tercero en las Eliminatorias, a pesar de haber empezado con una resta de tres puntos, tiene a cuatro jugadores disputando la Champions League. Los más destacados son Piero Hincapié del Bayer de Leverkusen y William Pacho del PSG. Joel Ordóñez en Brujas y Ángel Preciado en el Sporting de Praga son otros norteños que destacan en el Viejo Continente. **¡HUUUMMMM!**

En San Luis siguen haciendo las cosas mal. Dicen que el elegido para reemplazar a Juan Carlos Oblitas como director deportivo sería Claudio Vivas que tiene como carta de presentación haber sido asistente de Jorge Sampaoli. El argentino estuvo trabajando hasta hace poco en el fútbol de Costa Rica y su paso fue intrascendente. En Perú estuvo en Cristal y luego en Cusco FC y tampoco demostró nada especial. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana vuelvo con más y mejor información. **¡CHAAAAUUUU!**

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

CULPAN A TÉCNICO POR MALA CAMPAÑA DEL CITY

Guardiola la pasa mal

Se le vino la noche. Pep Guardiola no lo pasa bien, el español es blanco de todas las críticas por la pobre campaña del Manchester City y, por si fuera poco, hace unos días se confirmó que se divorció de su esposa luego de 30 años de matrimonio.

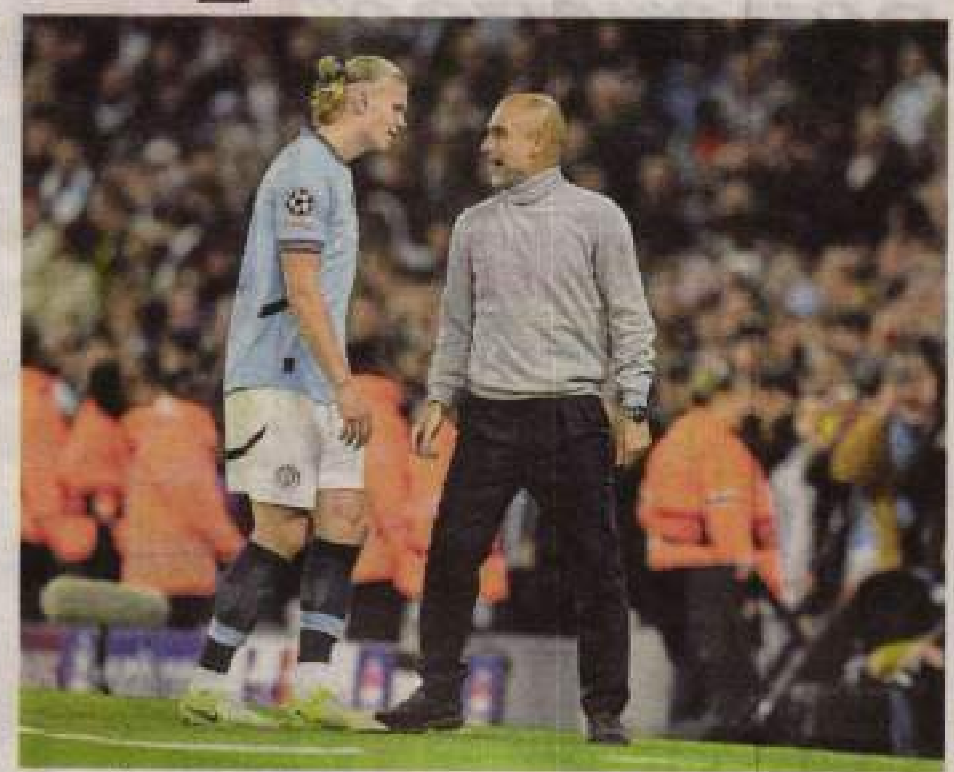
El técnico pasó de ganar títulos y cosechar elogios de todo el mundo a ser señalado como principal culpable del mal momento de los "Ciudadanos".

DURA CAÍDA. La dura derrota de 4-2 en Champions League ante el PSG en el Parque de los Príncipes, luego de ir ganando 2-0, puso contra las cuerdas al cuadro británico que deberá ganar este miércoles a Brujas, en la última fecha para pasar a los play off de la competencia.

En los 90' el cuadro francés dominó las acciones y su triunfo fue inobjetable. Si a esta derrota se suma la mala campaña en la Premier League, donde el City está a doce puntos del líder Liverpool, queda claro que Guardiola perdió el rumbo.

La famosa posesión, que es uno de los sellos del fútbol que predica Pep, no apareció jamás en el estadio galo. Los parisinos no solo hicieron los goles y se mostraron más rápidos y fuertes, también tocaron más el balón y por momentos desaparecieron al Manchester.

Difícilmente el español, que renovó contrato hasta 2027, pueda cambiarle la cara a su cuadro en poco tiempo. Sin embargo, los dueños del club le mantienen la confianza y para repotenciar el plantel se gastaron 155 millones de euros para contratar a Khusanov, Vitor Reis y Marmoush.



• Pep está en una mala racha en lo personal y profesional.

ojo al dato
La bielorrusa Aryna Sabalenka se impuso 6-4 y 6-2 a la española Paula Badosa y clasificó a la final del Open de Australia donde chocará con Madison Keys.

38 PUNTOS
Tiene Manchester City en la Premier League, quinto lugar, a 12 del líder Liverpool.



ESTÁN DISPUESTOS A PAGAR 350 MILLONES DE EUROS

FÚTBOL SAUDÍ OFRECE BILLETÓN A VINICIUS

Se volvieron locos. En su afán de potenciar más su campeonato y promocionar el mundial del 2030, desde Arabia Saudita están dispuestos a romper el mercado de pases. El Al Ahli del fútbol saudí estaría dispuesto a pagar 350 millones de euros al Real Madrid por el pase de Vinicius Jr que tiene contrato con los madrileños hasta 2027. Desde la capital de España se informó que los "Reyes de Europa" no está dispuestos a desprenderse de su figura y que solo prescindirán de él si un club abona los 1000 millones de euros que estipula su cláusula de recisión.



"CHOCA" SE SIENTA "EN LA MESA". Jaime Mandros, "Choca", contó que este domingo a las dos de la tarde regresa con "En la mesa" por América Televisión, con un programa especial dedicado a la gastronomía de Chiclayo y ha recorrido mercados, huariques y restaurantes.

▪ Modelo feliz de celebrar junto a la "Foquita".

FESTEJARON CUMPLEAÑOS DE LA CHINITA

Xiomy sopla la velita con Farfán

El exfutbolista Jefferson Farfán le cantó "feliz cumpleaños" a la modelo y actriz cómica Xiomy Kanashiro, tras la difusión de un video en el programa "Amor y fuego". En las imágenes se ve a Farfán cargando la torta de cumpleaños al lado de Xiomy, quien luce muy emocionada por el momento; y en compañía de familiares y amigos cercanos. La difusión de dicho video podría confirmar los rumores de que existe un romance entre Jefferson y Xiomy. Es más, Rodrigo González detalló que Farfán estaba en sandalias en dicha celebración y no descartaría que la reunión se haya dado en la casa del exfutbolista.



▪ Farfán le cargó la torta y le cantó el "happy birthday".



PERO NO SE ANDA CON RODEOS

Karla niega bronca con Christian



Karla Tarazona descartó que el intercambio de palabras que tuvo con Christian Domínguez, porque se refirió a sus excompañeras de "América hoy", haya sido armado.

- Karla, ya viste los comentarios por tu pelea con Christian, creen que es armado.

No, no tenemos que opinar lo mismo. Lo que vieron es lo que pasó, yo no ando con rodeos, expreso lo que siento.

Susy "limó asperezas" con Florcita

DICE QUE LE DA MUCHO GUSTO QUE SU HIJA AHORA ESTÉ MÁS PENDIENTE DE SUS HIJOS

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La rubia Susy Díaz contó que ha superado las diferencias con su hija Florcita y actualmente llevan una buena relación. Es más, agregó que se encuentra feliz de que le esté dedicando mucho más tiempo a sus hijos, y negó conocer a Luiggi Yarasca, quien sería su actual pareja.

"Con Flor todo está muy bien, a mí me da mucho gusto que ahora tengo mucho más tiempo para estar con sus hijos en la casa, los veo siempre juntos. Los lleva a sus clases, al cine, está muy pendiente de ellos. Y claro, luego tiene que hacer sus activaciones, grabaciones", mencionó Susy.

Además, dijo que nunca estuvo en contra de que Florcita participe del concurso de belleza Miss Mundo Latina 2024.

"También la apoyé cuando participó en el concurso de belleza, aunque me hubiese gustado que haya sido la ganadora; pero no está mal un segundo lugar. Me hubiese gustado haber estado ahí pero tuve una premiación a esa misma hora y no pude llegar", añadió Susy.

Por otro lado, comentó que sigue soltera y que no tiene ganas de volver a enamorarse.

"Estoy feliz estando soltera, así me quiero quedar. No pienso en tener pareja, pues todos me han pagado mal, me han engañado. Hay pretendientes pero no quiero perder mi tiempo", finalizó la rubia.

▪ FLOR POLO
HIJA DE SUSY DÍAZ

ojo al dato

Flor Polo se coronó como Miss Turismo en el Miss Mundo Latina Perú, lo que la dejó en el segundo lugar del evento de belleza.



MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **MELISSA KLUG** está orgullosa de su hija **GIANELLA**, quien se colegió como abogada. La chalaca estaba emocionada y dijo que su corazón "explota de felicidad". Bueno... **TULA RODRÍGUEZ** contó que su hija Valentina se irá de viaje a un intercambio estudiantil. Ella afirma que está triste, pero feliz porque será una experiencia inolvidable para su engreída. Esooo... **JANET BARBOZA** ya regresó de sus vacaciones por España y dice que está recargada para volver a "América Hoy"... **MAURICIO DIEZ CANSECO** fue captado de la mano de una misteriosa rubia. Es que Brad Pizza está soltero y la relación con **DAYLIN CURBELO** solo es de padres, ya que los gemelos que están esperando fueron concebidos por fecundación in vitro... Nos vamos, nos vemos mañana.



AL GRANO



KARINA VOLVIÓ A ARRIBA MI GENTE

Karina Borrero regresó a la conducción del programa "Arriba mi gente", pero aclaró que solo es por una semana y media, mientras Fernando Díaz esté de vacaciones.

MIGUELITO ESTÁ COMO CAÑÓN

Miguelito Barraza se molestó al conocer que en las redes sociales lo estaban dando por muerto, y contó que cada día se encuentra mejor pues ya no comete excesos.



• Sofía Franco apoyará a la cantante peruana Renata Flores.

Sofía Franco regresa a Viña del Mar

COMO REPORTERA Y RECUERDA QUE EN EL 98 FUE REINA DEL FESTIVAL

CARLA CHÉVEZ

Sofía Franco volverá al Festival Viña del Mar, que en el año 98 la coronó como su reina, como reportera y apoyar a la talentosa Renata Flores, quien competirá en la categoría folclórica representando a nuestro país.

"Estoy muy feliz, cuando recibí la carta de los organizadores del Festival me emocioné y recordé ese año donde el 'Monstruo de la Quinta Vergara' y la prensa me coronaron como su reina", dijo Sofía.

- ¿Vas a conducir el festival?
Estamos acreditados para cubrir el festival más importante de Latinoamérica. Voy a reportear para México y la emisora más importante del Perú, estaremos en primera fila aplaudiendo a Renata Flores con su legado andino y estoy segura que saldrá triunfadora.

- Sigues en México...
Sí, aquí cristalizando muchos proyectos, pero antes de ir a Viña del Mar, estaré en Perú realizando algunas coordinaciones.

Como se sabe, la cantautora ayacuchana Renata Flores ha sido confirmada como la representante del Perú en el Festival Internacional de la Canción de Viña del Mar 2025. Con su canción "Kuti Tika" (que significa "Vuelve a florecer" en quechua), Flores busca conquistar al público internacional y enfrentar el desafío de presentarse ante el temido "Monstruo de la Quinta Vergara".

Renata describió la esencia de "Kuti Tika" como un llamado a la esperanza, inspirado en las experiencias de su tierra natal, Ayacucho.

ojo al dato

Actualmente, Sofía Franco reside en México y es reportera del programa "De Primera Mano", que se emite por Imagen TV.



Escribe a: buscoamor@prensmart.pe

PROTECTOR Y GENEROSO
Chico de buenos sentimientos desea entablar una relación seria con dama soltera, no mayor de 50 años.
Marjos2029204 hotmail.com

COMPASIVO AMABLE
Joven amoroso busca chica romántica de 18 a 29 años, para compartir una relación estable y llena de cariño.
930 923 803

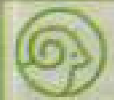
HOMBRE CARIÑOSO
Hombre de buen corazón ansía encontrar mujer entre 30 y 45 años para formar una relación sana y duradera.
riusantunioespiritu@ gmail.com

JOVEN INDEPENDIENTE
Limeño culto y simpático, con sentido del humor, busca dama sincera y de buenos sentimientos para construir una relación seria.
946 450 266

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415

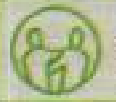




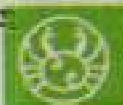
ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Suele ser optimista, pero eso puede llevarlo a embarcarse en proyectos realmente imposibles. Debe ser realista y tener más cuidado al elegir.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Necesitará hoy lo mejor de sus energías para afrontar situaciones complicadas en el trabajo. Aléjese de las presencias negativas.



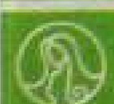
GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Se está dejando abrumar por el estrés laboral. Recuerde que el contacto con la naturaleza mejorará su ánimo y relajará sus nervios.



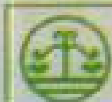
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Quizá siente que la situación en el trabajo lo supera y no sabe qué hacer. Haga una pausa, organice sus pensamientos y avance.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
No deje que ciertas personas utilicen su buen corazón para zafarse de sus responsabilidades. Ser buena persona no significa hacer de tonto.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
El ser tan apegado a los prejuicios le traerá peleas y desacuerdos amorosos. Debe cambiar su forma de pensar antes de que sea tarde.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Debe luchar permanentemente para que sus sueños se cumplan. Tomará algo más de tiempo, pero si es constante lo logrará.



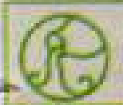
ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Jornada caótica en lo laboral. Habrá mucha confusión y todos querrán imponer sus ideas. Debe calmarse y actuar con prudencia.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Habrá problemas menores en el trabajo, pero con fuerza de voluntad logrará controlar la situación. Manos a la obra.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Es posible que escuche a personas que busquen sembrar dudas en su cabeza respecto a la pareja. Supere sus celos, todo es solo imaginación.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Es hora de mejorar el cuidado de su alimentación. Evite comer grasas y excesos en general. Necesita estar bien para avanzar en sus proyectos.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Si tiene afecciones, no pretenda automedicarse. Visite a su médico de confianza si en verdad quiere sentirse bien. Duerma más horas.

No comparte nuestras fotos en redes

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Camila (25 años, Jesús María). Doctora Magaly, me llamo María, tengo 25 años y quiero contarle algo que me tiene el corazón en un hilo. Llevo casi dos años con Raúl, un chico maravilloso, o eso creía hasta hace poco. Hay algo que me hace sentir invisible: Raúl no sube ni una sola foto nuestra a sus redes sociales. Yo he subido varias fotos de los momentos bonitos que compartimos: nuestro primer viaje juntos, el aniversario, e incluso esas selfies tontas que tomamos mientras vemos series.

Pero si entra al perfil de Raúl, no hay ni un solo rastro de mí. Su feed está lleno de fotos con sus amigos, su perro y paisajes, pero yo no existo allí. Hace poco fuimos a la boda de su prima. Me esmeré para verme radiante ese día. Usé un vestido rojo, mi maquillaje lucía impecable, hice de todo para estar a la altura. Durante la fiesta, su prima nos tomó una foto increíble; salimos tan bien que yo pensé: "Esta es la ocasión perfecta para que por fin suba algo de nosotros". Cuando se la mandaron, no pude evitar decirle: "Cariño, deberías subir esta foto, es hermosa". Él me miró, sonrió y respondió: "¿Para qué? Esa foto es para nosotros, no para el resto".

Le he preguntado varias veces por qué no sube nuestras fotos y siempre me da la misma respuesta: "No me gustan las redes sociales, no siento que sea necesario". Pero, señora Magaly, ¿cómo puede decir eso si publica fotos con sus amigos y hasta con su hermana? ¿Estoy siendo insegura o realmente hay algo que no está bien?

ojo al consejo

Estimada María, habla con Raúl de manera calmada y sincera sobre cómo te hace sentir su comportamiento. Si él te ama, debe estar dispuesto a escuchar y buscar un equilibrio entre lo privado y lo público. Si después de hablarlo sigue sin mostrar un cambio, quizás sea momento de evaluar si sus valores y prioridades están alineados con los tuyos. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



MONOTONÍA EN PAREJA: ¿CÓMO VENCERLA?

Rompan la rutina planificando actividades nuevas juntos, como viajes cortos, cenas temáticas o hobbies compartidos. Dediquen tiempo a reconectar emocionalmente mediante conversaciones profundas y sinceras.

CUANDO UNO QUIERE HIJOS Y EL OTRO NO

Hablen abiertamente sobre sus metas y expectativas. Consideren la opción de buscar terapia de pareja, ya que puede ayudarles a comprenderse mejor. Recuerda que forzar una decisión puede generar resentimiento.

DIFERENCIAS EN CÓMO EXPRESAR CARIÑO

Identifiquen sus lenguajes del amor y busquen formas de combinarlos (caricias, palabras de afirmación, detalles especiales). Escuchen las necesidades del otro sin invalidarlas y hagan esfuerzos conscientes por adaptarse y fortalecer el vínculo.

¿QUÉ SIGNIFICA?

ORATE. Persona desequilibrada mentalmente o que actúa de manera irracional.
SINÓNIMOS: loco, insensato, desquiciado.
ANTÓNIMOS: racional, cuerdo, sensato.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES: LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5330



		2		7		3		
	7					2	4	
5	4					8	6	
8		7	2					4
	5						7	8
3								6
6	3	9	4		2			
7	8	5	6		3			
4	2				7		5	

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5329

1	8	4	7	3	2	9	6	5
7	5	3	6	1	9	8	4	2
9	2	6	4	8	5	3	7	1
6	3	2	1	5	7	4	8	9
8	1	7	3	9	4	5	2	6
5	4	9	8	2	6	1	3	7
4	9	8	2	7	1	6	5	3
2	6	5	9	4	3	7	1	8
3	7	1	5	6	8	2	9	4

PUPILETRAS

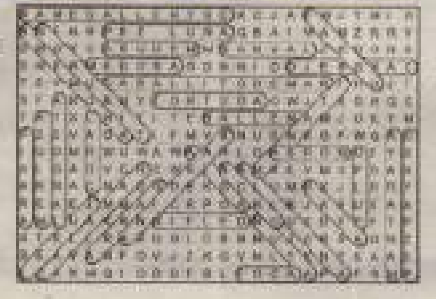
Q L V B O O G I E W O O G I E D B W T E C A S A
W Z E Y A C I R O L C L O F A Z N A D H S B Z D
A F B P U H S D Q O Q A I B M U C L A X I M X A
B L A H W A E N A R O P M E T N O C A Z N A D N
M A R T P O P P I N G A B M U Z H A B P E S I Z
O M A N R E D O M A Z N A D R A P D C P U X X A
Z E A V F Q X P B E V A O T C E L B A S A A X D
I N Z U E J A Z Z E L P D H B R E A K D A N C E
K C N W V A L S A F L B A E E K R G N I W S Z L
G O A K L O P U A P B L O J L U M H I P H O P V
R R D X T Q U N F H L I Y D L S G I A W P O R I
E O G N A T D Q R P F I L D O E O N S B N E U E
F M A Y T A N A T A R A H B A S J L E A C Z M N
U E H M N T E L L A B U D H B N A F U R L P B T
I V E C G N I K C O L O J U K S C P Q Z E S A R
J U E G J B A C H A T A F T R D Q E A Y J M A E

CLAVES DEL DÍA

TEMA: DANZAS

BALLET
HIP HOP
SALSA
TANGO
FLAMENCO
VALSA
DANZA CONTEMPORÁNEA
DANZA ÁRABE
BREAKDANCE
DANZA MODERNA
CUMBIA
SAMBA
BELLY DANCE
DANZA FOLCLÓRICA
CHA-CHA-CHÁ
RUMBA
MERENGUE
PASO DOBLE
BOOGIE WOOGIE
BACHATA
POPPING
LOCKING
POLKA
KIZOMBA
BHARATANATYAM
TAP DANCE
JAZZ
ZUMBA
SWING
FAN DANCE
DANZA DEL VIENTRE
DANZA DEL SOL

SOLUCIÓN PUPILETRAS



ojo
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
La Victoria, Lima 13, Perú.
Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR



REFRÁN: CUANDO LA LIMOSNA ES BUENA, EL SANTO DESCONFÍA.

Significado: Algo que parece demasiado fácil o bueno puede esconder intenciones dudosas.

ARTES

cataujo@hotmail.com / N° 6510

REFRÁN



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

EL ORDEN DE LOS ALIMENTOS Y SU IMPACTO EN LA GLUCOSA

➔ Un estudio piloto publicado en 2015 en Diabetes Care reveló que el orden en que comemos influye en los niveles de glucosa e insulina en sangre. Los investigadores analizaron a personas con diabetes tipo 2 y descubrieron que comer proteínas y vegetales antes de los carbohidratos reducía significativamente el pico de glucosa postprandial, en comparación con comer primero los carbohidratos.

➔ Este efecto ocurre porque la fibra, las proteínas y las grasas ralentizan el vaciamiento gástrico y la absorción de glucosa en el intestino, lo que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.

➔ Aplicar esta estrategia es sencillo: empieza la comida con ensalada, verduras o una fuente de proteína, y deja los carbohidratos (como arroz, pan o postre) para el final. Esto puede ser una herramienta útil para mejorar la salud metabólica y evitar desequilibrios energéticos a lo largo del día.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
#fluyefibra
@elarandano_oficial
www.sarabusabbah.com